

Meu Herói é Você

Como as crianças podem
combater a COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

A produção de “Meu Herói é Você”

Este livro foi um projeto desenvolvido pelo Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias do Comitê Permanente Interagências (IASC GR SMAPS). O projeto contou com o apoio de especialistas de organizações globais, regionais e locais das agências integrantes do IASC GR SMAPS, além de pais, mães, cuidadores, professores e crianças em 104 países. Uma pesquisa realizada em árabe, inglês, italiano, francês e espanhol avaliou a saúde mental e as necessidades psicossociais das crianças durante a pandemia de COVID-19. Os resultados foram utilizados para desenvolver uma estrutura de tópicos a serem abordados na história contada neste livro, narrado para crianças em vários países afetados pela COVID-19. O *feedback* de crianças, pais, mães e cuidadores foi utilizado para rever e atualizar a história.

Mais de 1,7 mil crianças, pais, mães, cuidadores e professores de todo o mundo compartilharam conosco como estão lidando com a pandemia de COVID-19. Agradecemos a todas e todos por responderem nossas pesquisas e influenciarem esta narrativa, que foi desenvolvida para e por crianças de todo o mundo.

O IASC GR SMAPS agradece a Helen Patuck por ter escrito o roteiro da história e ilustrar este livro.

©IASC, 2020. Esta publicação foi publicada sob a licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Sob os termos desta licença, esta obra pode ser reproduzida, traduzida e adaptada para fins não comerciais, desde que citada adequadamente.

Introdução

“Meu Herói é você” é um livro escrito para crianças de todo o mundo afetadas pela pandemia de COVID-19.

“Meu Herói é você” deve ser lido pelo pai, mãe, cuidador ou professor para uma criança ou para um pequeno grupo de crianças. Não é recomendável que as crianças leiam este livro sozinhas, sem o apoio dos pais, mães, cuidadores ou professores. O guia complementar chamado “Ações para Heróis” oferece suporte para abordar tópicos relacionados com a COVID-19, ajudando as crianças a gerir sentimentos e emoções com base no livro, para além de lhes disponibilizar atividades complementares.

Traduções

O próprio Grupo de Referência é responsável pela tradução para árabe, chinês, francês, russo e espanhol. Entre em contato com o Grupo de Referência sobre Saúde Mental e Apoio Psicossocial em Emergências Humanitárias (SMAPS) do IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) para coordenação de traduções em outros idiomas. Todas as traduções concluídas serão publicadas no site do Grupo de Referência do IASC.

Esta tradução não foi criada pelo Comitê Permanente Interagências (IASC). O IASC não é responsável pelo conteúdo ou precisão desta tradução. A edição original em inglês “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO” é a edição vinculativa e autêntica

Tradução em Língua Portuguesa (pt-BR) e Revisão Técnica: Márcio Gagliato, PhD – Consultor Sênior em Emergências Humanitárias e Diretor (Operações) da Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial – MHPSS.net; Joana Soares Cordeiro Lopes (ACNUR); Giovanna Monteiro Sidney (ACNUR), Catarina Dahl (OPAS/OMS) e Larissa Domingues (OPAS/OMS)





A mãe de Sara é a sua heroína porque é a melhor mãe e a melhor cientista do mundo. Mas até a mãe de Sara não consegue encontrar uma cura para o coronavírus.

“Como é a COVID-19?”, a Sara perguntou à sua mãe.

“A COVID-19, ou o coronavírus, é tão pequeno que não o conseguimos ver”, disse a mãe. “Mas ele se espalha através da tosse e dos espirros das pessoas que estão doentes, e quando estas tocam noutras pessoas ou nas coisas ao seu redor. As pessoas doentes têm febre e tosse e podem ter problemas para respirar.”

“Então, não podemos combater o coronavírus porque não conseguimos vê-lo?”, Sara perguntou.

“Nós podemos combatê-lo”, disse a mãe de Sara.

“É por isso que eu preciso que estejas segura, Sara. O vírus afeta muitos tipos de pessoas e todo mundo pode nos ajudar a combatê-lo. As crianças são especiais e podem ajudar também. Você precisa ficar segura por todos nós. Eu preciso que você seja minha heroína.”



A Sara deitou-se na cama naquela noite e não se sentiu como uma heroína. Ela ficou chateada. Ela queria ir para a escola, mas a sua escola estava fechada. Ela queria ver as suas amigas, mas não era seguro. A Sara queria que o coronavírus parasse de assustar o seu mundo.

“Os Heróis têm superpoderes”, disse ela para si mesma, fechando os olhos para dormir. “O que é que eu tenho?”

De repente, uma voz gentil sussurrou o seu nome na escuridão.

“Quem está aí?”, Sara sussurrou de volta.

“Do que você precisa para ser uma heroína, Sara?”, a voz perguntou-lhe.

“Eu preciso de uma forma de dizer a todas as crianças do mundo como podem se proteger para que possam proteger todas as outras pessoas...”, disse a Sara.

“Então, o que é que você precisa que eu seja?”, perguntou a voz.

“Eu preciso de algo que possa voar... algo com uma grande voz... e algo que possa ajudar!”

Com um sopro, algo incrível apareceu sob a luz do luar....





“Que é você?”, disse a Sara, assustada.

“Eu sou o Ario”, ele disse.

“Eu nunca vi um Ario antes”, disse a Sara.

“Bem, eu estive aqui o tempo todo”, disse Ario. “Eu venho do seu coração.”

“Se eu te tenho a você... então posso falar a todas as crianças do mundo sobre o coronavírus!”, disse Sara. “Eu posso ser uma heroína! Mas espere, Ario, é seguro viajar com o coronavírus por aí?”

“Só comigo, Sara”, disse Ario. “Nada poderá fazer-te mal quando estamos juntos.”





Então a Sara pulou nas costas de Ario e eles voaram pela janela do seu quarto, rumo ao céu noturno. Voaram em direção às estrelas e disseram “olá” à lua.

Enquanto o sol nascia, eles pousaram num lindo deserto com pirâmides, onde um pequeno grupo de crianças brincava. As crianças gritaram de alegria e acenaram para Sara e seu Ario.

“Bem-vindo, eu sou Salem!”, gritou um dos meninos. “O que vocês fazem por aqui? Desculpa, nós não podemos chegar mais perto, temos que estar pelo menos a um metro de distância!”

“É por isso que estamos aqui!”, Sara gritou de volta. “Eu sou a Sara e este é o Ario. Você sabia que as crianças podem manter seus vizinhos, amigos, pais, mães e avós protegidos do coronavírus? Todos nós precisamos...”

“Lavar as mãos com água e sabão!”, disse Salem com um sorriso. “Nós sabemos, Sara. Também cobrimos nossa boca e nariz com o cotovelo dobrado quando estamos doentes – e acenamos para as pessoas em vez de darmos um aperto de mãos. Tentamos ficar dentro de casa, mas moramos numa cidade com muitas pessoas ... nem todo mundo está ficando em casa.”

“Hmm, talvez eu possa ajudar com isso”, disse Ario. “Eles não podem ver o coronavírus, mas... eles podem-me ver! Venham, saltem para aqui, mas, por favor, sentem-se nos dois lados das minhas asas – elas estão a pelo menos um metro de



distância!"

O Ario voou para o céu com Salem e Sara em suas asas. Voou atravessando a cidade e começou a rugir e cantar! Salem gritou para as crianças nas ruas:

“Vão, contem às suas famílias, nós ficamos mais seguros dentro de casa! Nós podemos cuidar melhor uns dos outros ficando em casa!”

As pessoas ficaram impressionadas com o que viram. Elas acenaram e concordaram em ir para as suas casas.





O Ario voou bem alto, até ao céu. Salem gritou de alegria. Lá em cima, entre as nuvens, um avião passou e os passageiros olharam com admiração.

“As pessoas terão que parar de viajar em breve, pelo menos por enquanto”, disse Salem. “Estão fechando as fronteiras pelo mundo, e todos nós devemos permanecer onde estamos e com as pessoas que amamos.”

“Tantas coisas parecem ter mudado”, disse Sara. “Às vezes fico com medo disso.”

“Pode parecer assustador e confuso quando as coisas estão a mudar, Sara”, disse Ario. “Quando sinto medo, respiro muito lentamente - e expiro fogo!”

Ario soprou uma enorme bola de fogo!

“Como é que vocês relaxam quando se sentem assustados?”, perguntou-lhes Ario.



“Gosto de pensar em alguém que me faz sentir segura”, disse Sara.

“Eu também, eu penso em todas as pessoas que me ajudam a sentir seguro, como meus avós”, disse Salem.
“Sinto falta deles. Não posso dar um abraço neles, porque poderia transmitir o coronavírus. Costumamos vê-los todos os fins de semana, mas agora não, porque temos que mantê-los seguros.”

“Você pode ligar para eles?”, Sara perguntou ao seu amigo.

“Ah sim!” disse Salem. “Eles me ligam todos os dias e eu conto-lhes todas as coisas que estamos a fazer em casa. Isso faz-me sentir melhor e a eles também.”

“É normal sentir falta das pessoas que amamos que não podemos ver agora”, disse Ario. “Isso mostra o quanto nos importamos. Vocês se sentiriam melhor se conhecessem outros heróis?”

“Sim, por favor!”, gritaram Sara e Salem.

“Ótimo, a minha amiga Sasha tem um superpoder muito especial”, disse Ario.

“Vamos lá!”





E assim eles voaram em direção à terra e pousaram numa pequena vila. Uma menina estava do lado de fora da sua casa a colher flores. Quando ela viu o Ario e as crianças sentadas nas asas dele, riu.

“Ario!”, exclamou. “Temos que ficar a pelo menos um metro de distância, por isso vou te mandar um abraço! O que todos vocês estão fazendo aqui?”

“Eu senti seu abraço, Sasha”, disse Ario. “Adoro como podemos usar palavras para mostrar que nos importamos, e ações também. Queria que meus amigos aprendessem sobre o seu superpoder.”

“Qual é o meu superpoder?”, disse Sasha.

“Desde que alguém da sua família ficou doente, você está ficando em casa para garantir que não vai passar o coronavírus para mais ninguém”, disse Ario.

“Sim, é o meu pai e ele vai ficar no quarto dele até estar completamente bem”, disse Sasha.



“Mas isso não é assim tão ruim! Nós jogamos jogos, cozinhamos, passamos um tempo no jardim e fazemos as refeições juntos. Eu e os meus irmãos nos cumprimentamos com nossos pés e dançamos. Também lemos livros, assim eu posso continuar a aprender porque às vezes sinto falta da escola. No início, foi estranho ficar em casa, mas agora parece normal.”

“Isso nem sempre é fácil, Sasha”, disse Ario. “Você está buscando maneiras de se divertir e de estar bem com sua família em casa. Isso faz com que você seja a minha heroína!”

“Você nunca discute com sua família?”, perguntou Salem.

“Às vezes discutimos”, disse Sasha. “Temos que ter paciência e compreensão adicionais e ser ainda mais rápidos a pedir desculpa. Isso é um verdadeiro superpoder, porque pode fazer nós mesmos e os outros se sentirem melhor. Eu também preciso de algum tempo sozinha. Eu amo dançar e cantar comigo mesma! E, às vezes, posso ligar aos meus amigos...”

“Mas, Ario, e as pessoas que estão longe de casa ou que não têm casa?”, perguntou Sara.

“Essa é uma ótima pergunta, Sara”, disse Ario. “Vamos descobrir.”





E então, eles se despediram da Sasha e partiram mais uma vez. O clima ficou mais quente quando aterrissaram numa ilha rodeada pelo mar.



Lá, eles viram um acampamento cheio de pessoas.

Uma menina os viu e acenou à distância.

“Olá, Ario, estou muito feliz por te ver novamente!” gritou ela. “Estamos tentando ficar a pelo menos um metro de distância, então eu vou falar com você daqui. Mas adoraria conhecer os seus amigos! O meu nome é Leila.”

“Olá, Leila! Eu sou a Sara e este é o Salem”, respondeu a Sara. “Parece que você está se protegendo do coronavírus. O que mais você está fazendo?”

“Estamos lavando as mãos com água e sabão!”, respondeu a Leila.

“Você também tosse cobrindo a boca e o nariz com o cotovelo dobrado?”, perguntou Salem.

“Você pode nos mostrar como?” Leila perguntou de volta. Então Salem mostrou a eles.

“Estamos todos tentando se corajosos, mas eu estou preocupada com uma coisa”, disse Leila. “Posso falar sobre isso com você? Eu ouvi dizer que alguém ficou doente e morreu, e isso me deixou com muito medo. É verdade que as pessoas podem morrer com o coronavírus ou de COVID-19?”



Ario deu um longo suspiro e sentou-se sobre a sua cauda enorme.

“Sim, pequenos heróis, é estranho”, disse Ario. “Algumas pessoas não se sentem doentes, mas outras podem ficar muito doentes e algumas podem até morrer. É por isso que todos nós temos que ter um cuidado especial com as pessoas mais velhas e com quem tem outras doenças, porque elas tendem a ficar mais doentes. Às vezes, quando estamos com muito medo ou inseguros, imaginar um lugar seguro nas nossas mentes pode ajudar. Gostariam de tentar fazer isso comigo?”

Todos disseram que sim e, então, Ario pediu às crianças que fechassem os olhos e imaginassem um lugar onde se sentissem seguras.

“Concentrem-se numa memória ou num momento em que se sentiram seguros”, disse Ario.

Então, ele perguntou o que é que as crianças conseguiam ver, o que conseguiam sentir e que aromas conseguiam cheirar nos seus lugares seguros. Perguntou se existia alguém especial que gostariam de convidar para o local seguro e sobre o que poderiam conversar juntos.

“Vocês podem ir para esse lugar seguro sempre que estiverem tristes ou com medo”, disse Ario. “Este é o vosso superpoder, e podem partilhá-lo com seus amigos e familiares. E lembrem-se que eu me importo com vocês e muitas pessoas se importam. Isso vai ajudar também.”





“Leila disse: “Podemos cuidar uns dos outros”.

“É verdade, Leila”, disse Ario. “Podemos cuidar uns dos outros, onde quer que estejamos. Você gostaria de nos acompanhar em nossa última jornada?”.

Leila decidiu viajar com Ario e os seus novos amigos. Sara ficou feliz por Leila se ter juntado a eles porque sabia que, por vezes, precisamos de nos apoiar uns aos outros. Eles voaram em silêncio, sem palavras, mas Leila sabia que os seus novos amigos se importavam muito com ela.



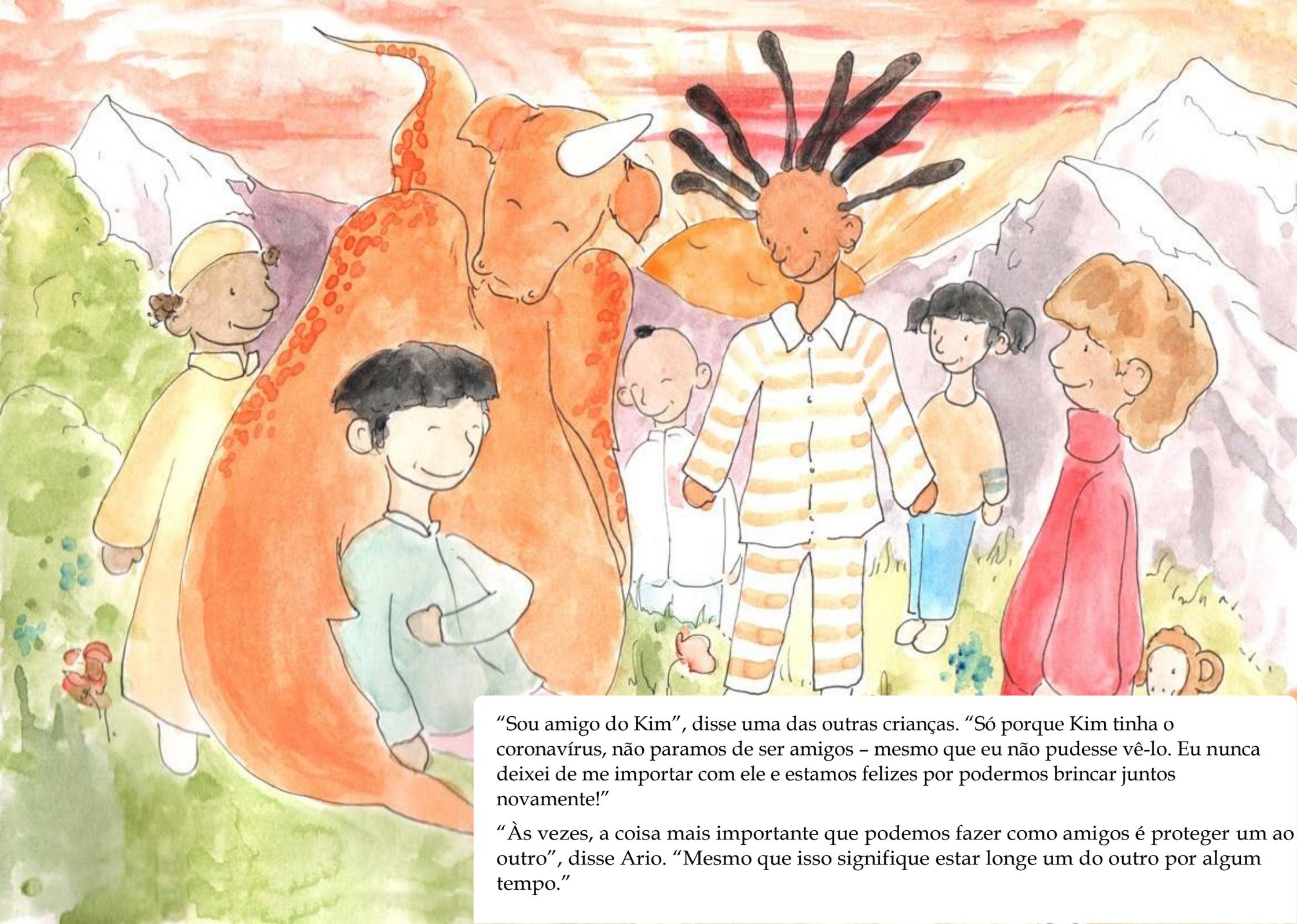
Montanhas com neve apareceram lentamente e Ario pousou numa cidade pequena. Algumas crianças estavam brincando perto de um riacho.

“Ario!” um deles gritou, acenando para ele.

“Olá, Kim!”, disse Ario. “Pessoal, eu queria que vocês conhecessem alguns amigos meus que tiveram o coronavírus e que ficaram melhor.”

“Como é que foi pra você?” Perguntou o Salem.

“Eu tossia e às vezes me sentia muito quente. Também ficava muito cansado e não quis brincar durante alguns dias”, disse Kim. “Mas dormi bastante e a minha família cuidou de mim. Alguns dos nossos pais e avós tiveram que ir ao hospital. As enfermeiras e os médicos foram muito cuidadosos com eles e as pessoas da nossa comunidade os ajudaram em casa. Depois de algumas semanas, estávamos bem novamente.”



“Sou amigo do Kim”, disse uma das outras crianças. “Só porque Kim tinha o coronavírus, não paramos de ser amigos – mesmo que eu não pudesse vê-lo. Eu nunca deixei de me importar com ele e estamos felizes por podermos brincar juntos novamente!”

“Às vezes, a coisa mais importante que podemos fazer como amigos é proteger um ao outro”, disse Ario. “Mesmo que isso signifique estar longe um do outro por algum tempo.”



“Podemos fazer estas coisas um pelo outro”, disse Leila.

“E um dia, poderemos brincar novamente e voltar à escola como antes”, disse Salem.

Era hora de Sara se despedir dos seus novos amigos e voltar para casa. Eles prometeram um ao outro que nunca esqueceriam a aventura juntos.

Sara ficou triste por eles não se verem durante algum tempo. Mas se sentiu melhor quando se lembrou do que o seu amigo Kim tinha dito. Só porque você não pode ver as pessoas, não significa que deixou de amá-las.



Ario levou-os de volta para as suas casas, e esperou que Sara adormecesse antes de sair.

“Podemos fazer o mesmo amanhã?”, perguntou-lhe a Sara.

“Não, Sara, agora é hora de ficar com sua família”, disse Ario. “Lembre-se da nossa história. Você pode manter aqueles que ama em segurança lavando as mãos e ficando em casa. Eu nunca estou longe. Você pode estar sempre comigo quando for ao seu lugar seguro.”

“Você é o meu herói”, ela sussurrou.

“Você também é minha heroína, Sara. Você é uma heroína para todos os que te amam”, disse ele.



Sara adormeceu e, quando acordou no dia seguinte, Ario já tinha ido embora. Então, ela foi para o seu lugar seguro para conversar com ele, e depois desenhou tudo o que viram e o que aprenderam nesta aventura. Ela correu para a sua mãe com o desenho para contar as novidades.

“Todos nós podemos ajudar as pessoas a ficarem seguras, Mãe”, disse ela. “Eu conheci tantos heróis na minha aventura.”

“Oh! Sara, você está certa!”, disse a sua mãe. “Existem muitos heróis mantendo as pessoas a salvo do coronavírus, como médicos e enfermeiros maravilhosos. Mas lembre-se que todos nós podemos ser heróis, todos os dias, e a minha maior heroína é você.”

